

TDAH

GUIDE RÉCAPITULATIF POUR
LES PARENTS



Association
Elisabeth d'Ornano
pour le trouble du déficit de
l'attention et hyperactivité

CE QUE CELA SIGNIFIE

Trouble du déficit de l'attention et hyperactivité (acronyme anglais : ADHD).

QUI EN SOUFFRE ?

Il survient chez les enfants, les adolescents et les adultes. On compte environ un à deux enfants présentant le trouble dans une classe de 30 élèves. Chez les adultes, deux ou trois personnes sur 100 qui travaillent avec nous présentent ce trouble. Il est trois fois plus fréquent chez les hommes.

COMMENT SE MANIFESTE-T-IL ?

Il est principalement caractérisé par des difficultés à maintenir son ATTENTION (résister aux distractions) et à SE CONCENTRER (se fixer sur des petits détails ou maintenir son attention pendant un certain temps), par une HYPERACTIVITÉ (inquiétude excessive) et une IMPULSIVITÉ. Ces difficultés doivent avoir été présentes de façon claire depuis la prime enfance et dans les différents environnements dans lesquels la personne évolue (maison, école, rue). Le trouble est souvent accompagné, de manière secondaire, d'une faible tolérance à la frustration, de difficultés dans les relations avec les autres, d'une atmosphère familiale tendue, de troubles du comportement, d'échec dans les études et d'une diminution profonde de l'estime de soi. Il est de plus en plus fait allusion à des difficultés au niveau des FONCTIONS EXÉCUTIVES, qui sont les fonctions chargées d'organiser la pensée et les réponses cognitives. Elles sont responsables de l'organisation, de la planification, de la hiérarchisation, de l'inhibition des réponses impulsives, etc. (elles sont le « chef d'orchestre » de notre fonctionnement mental).

À QUOI EST-IL DÛ ?

Il repose essentiellement sur un retard de la maturation du cerveau dans des zones qui nourrissent ces fonctions exécutives. Ces zones sont, entre autres, le lobe préfrontal, les noyaux striés et le cervelet, ainsi que leurs connexions aux autres structures.

Son origine est due à la combinaison de causes génétiques (de nombreux parents l'étaient également, mais n'ont jamais été diagnostiqués) et environnementales (environnements excessivement stimulants, faible niveau socioéconomique, éducation peu consistante, contact excessif avec le plomb et le tabac, complications à la naissance, etc.).



L'IMPORTANCE DU DIAGNOSTIC

Il est fondamental de réaliser un diagnostic correct et de ne pas le confondre avec d'autres troubles du comportement. Le TDAH constitue un sous-groupe au sein des troubles du comportement, qui compte des traitements spécifiques et dont le pronostic est bon, lorsqu'il est bien pris en charge. Mais ceci est important uniquement si les professeurs ou les parents détectent un enfant présentant des problèmes, s'ils l'observent attentivement, en informent le psychologue ou psychopédagogue du centre et en parlent avec la famille, afin que cette dernière mette en marche un entretien avec le pédiatre, qui décidera s'il envoie l'enfant consulter un spécialiste en psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent (ou un neuropédiatre).

Il n'existe pas de tests diagnostiques spécifiques et la base repose surtout sur les antécédents et l'observation clinique dans les différents environnements, guidée par un spécialiste expérimenté, avec lequel la famille et l'école doivent collaborer, en apportant régulièrement des informations et selon des points d'intérêt qu'il précisera lui-même.

Pour réaliser un diagnostic correct, il est nécessaire d'indiquer l'existence éventuelle d'une maladie de base (troubles de l'audition, de la vue, des connexions sensorielles avec les zones de traitement cérébral ou tout autre trouble neurologique), de tout trouble psychiatrique expliquant les symptômes (anxiété, dépression) ou d'autres troubles de l'apprentissage qui entraînent en second lieu, le manque de concentration (tels que la dyslexie). Pour cela, des examens neurologiques, neuropsychologiques (notamment, capacité intellectuelle générale, troubles spécifiques de l'apprentissage, capacité visuo-spatiale, etc.), examens ophtalmologiques ou optométriques et examens de l'audition seront parfois nécessaires.

COMMENT LES PARENTS PEUVENT-ILS AIDER ?

Si le trouble est géré de manière adéquate, un enfant hyperactif peut évoluer jusqu'à devenir un adulte parfaitement normal et heureux.

Le TDAH suppose un **développement cérébral différent** de celui des autres enfants, mais le fait que le trouble engendre le moins de problèmes possible et devienne une **caractéristique supplémentaire de l'enfant** ou qu'il devienne, au contraire, un obstacle permanent à son développement dépend en grande partie de la famille et de l'école.

Les enfants, en général, cherchent à plaire à leurs parents et professeurs, ils aiment recevoir des compliments, ils adorent être reconnus, tant verbalement que sous forme de résultats académiques, ils n'aiment pas les

punitions, les cris de reproches ou que leurs parents soient toute la journée sur leur dos à répéter toujours les mêmes choses. Si cela survient, demandez-vous, en tant que parents, **pourquoi cet enfant ne finit-il pas par se comporter comme les autres ?** et, si vous ne trouvez pas les réponses et n'obtenez pas qu'il se conduise de manière appropriée, demandez de l'aide.

Outre faire tout le possible pour tenter de transformer la **vie scolaire de l'enfant en une expérience gratifiante**, il est nécessaire de reconnaître que **l'apprentissage standard requiert de ces enfants plus d'efforts que la normale**. Il convient d'éviter de supprimer les activités extrascolaires dont ils profitent et dans lesquelles ils réussissent dans le seul but de disposer d'heures d'études plus nombreuses. Bien au contraire, il faut **encourager les activités artistiques, musicales ou sportives pour promouvoir l'estime de soi de l'enfant d'une part et, d'autre part, permettre son apprentissage et son développement par d'autres voies**.

Il est recommandé que les **enfants soient entourés d'un groupe adéquat de personnes de leur âge avec lequel créer des liens**. Pour cela, il faut parfois les forcer à participer à des activités qui leur sont adaptées et dans lesquelles ils sont plus habiles (sportives, artistiques, sociales), dans le cadre desquelles ils pourront rencontrer des personnes aux intérêts communs aux leurs et à qui s'identifier, se lier, avec qui développer des relations amicales. Les parents peuvent les aider à organiser des projets, sans attendre que ce soit les autres qui proposent.

Il a été démontré que deux aspects de la vie d'un enfant hyperactif influencent de manière déterminante une évolution négative : ne pas appartenir à un groupe de pairs adéquat et être exposé à une atmosphère familiale très critique et hostile envers lui.

» ÉVITER LA CULPABILITÉ

Aucun parent ne souhaite que son enfant soit difficile à éduquer ou qu'il ne crée pas de liens avec autrui. Aucun parent n'a désiré transmettre ses gènes

les moins efficaces à son enfant ou n'a souhaité que son enfant se comporte parfois de manière peu adaptative. Par conséquent, si un enfant est hyperactif, pourquoi se sentir coupable et s'enfoncer dans ce sentiment négatif ? Pourquoi ne pas le substituer par une conscience de la responsabilité, par un « regard vers l'avant », avec l'objectif d'aider son enfant et d'être meilleur chaque jour : meilleure personne, meilleur parent, meilleur ami, etc. ?

» PENSÉE POSITIVE

Il est important de concéder aux enfants hyperactifs la possibilité de recommencer à zéro tous les jours. Traîner des sanctions, des colères, pour



des éléments mineurs (ordre, ponctualité, distractions, etc.) empêche d'avoir le ton émotionnel nécessaire pour aider. L'enfant hyperactif ne module pas son comportement en fonction des conséquences à long terme, mais bien à

court terme. Les mères, et les pères également, peuvent se regarder eux-mêmes, faire leur autocritique, modifier leur mode d'éducation et s'adapter aux besoins de leur enfant pour mieux le faire chaque jour.

» FAVORISER LE DÉVELOPPEMENT INDIVIDUEL

Les enfants hyperactifs ne sont pas des enfants typiques, capables de s'adapter à n'importe quelle situation, avec la capacité de faire ce qu'ils veulent : ils ne sentent probablement pas bien s'ils doivent mener une vie contemplative, très sédentaire ou passive. Il est nécessaire de les autoriser à grandir par la voie qui leur correspond, avancer, être eux-mêmes et non un clone de leurs parents ou un reflet de ce que leurs parents ont rêvé que leur enfant serait ou, pire encore, de ce qu'ils ont eux-mêmes voulu être et n'ont pas pu atteindre. La capacité à se sentir bien (de l'enfant en croissance et à l'âge adulte) dépend plus de son équilibre personnel, de la possibilité de développer ses potentiels, de réguler/contrôler ses émotions et son comportement et de créer des relations avec les autres de manière positive que de toute autre réussite. Il n'a pas été démontré que la réussite académique prédit la réussite dans la vie.

L'enfant pourra se développer et mieux affronter ses difficultés s'il ressent l'amour inconditionnel de ses parents, s'il se sent aimé et compris à tout moment.

» COMPRENDRE CE QUI ARRIVE À L'ENFANT HYPERACTIF

Le petit garçon, la petite fille, l'adolescent ou l'adulte présentant un TDAH ne se comporte pas volontairement de manière inadaptée, mais par la faute de son état (TDAH). Ses capacités d'attention sont plus limitées que chez la majorité des personnes, il lui est plus difficile d'attendre son tour et de ne pas se précipiter, il lui coûte davantage de raisonner, il lui est très difficile de ne pas être en mouvement permanent. Cependant, malgré

L'hyperactivité, le corps et, plus concrètement, le système nerveux sont très plastiques, bien plus que ce que nous imaginons et, si nous ajoutons cette plasticité aux fins de la personnalité, il y a beaucoup de choses possibles à mettre en place pour favoriser les personnes présentant un TDAH et arriver à ce qu'elles réussissent à dissimuler ces défauts qui s'avèrent, habituellement, si évidents pour les autres, et qu'elles puissent exploiter d'autres traits avec lesquels se montrer beaucoup plus appropriées (par exemple, bonté, sensibilité, passion, créativité, etc.) et grâce auxquelles elles peuvent trouver leur place dans la vie.

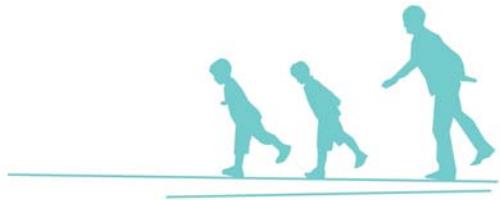


Il est inutile de s'escrimer à ce que l'enfant arrête d'être hyperactif (ce qui reviendrait à essayer qu'il soit moins grand ou plus blond), mais il faut réussir à ce que, malgré cela, il apprenne, mûrisse et finisse par devenir un adulte compétent et heureux.

» DEMANDER DE L'AIDE

En premier lieu, pour clarifier pourquoi l'enfant peut rencontrer des problèmes que la majorité des enfants de son entourage n'ont pas, il est conseillé :

- ~ d'en parler entre parents, et même avec les frères et sœurs aînés, en couple ou entre soignants qui passent beaucoup de temps avec l'enfant/l'adolescent/l'adulte ;
- ~ de parler avec le professeur ou le tuteur de l'école ;
- ~ de consulter le pédiatre pour connaître son opinion et son évaluation du cas. Dans les cas opportuns, le pédiatre redirigera le cas vers un spécialiste de la psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent qui réalisera une évaluation exhaustive ;
- ~ d'accéder de sa propre initiative à des ressources spécifiques au niveau social, éducatif, familial et même sanitaire, par le biais d'associations de soutien réglementées ;
- ~ de suivre les indications du spécialiste en ce qui concerne les traitements et les ressources.
- ~ Bien que les parents soient les principaux responsables de l'éducation de leurs enfants, plus la situation est difficile, plus la famille est déstructurée et plus elle a besoin d'aide.



» CHERCHER DU SOUTIEN À L'ÉCOLE

Il est normalement conseillé et très souhaitable de faire participer les responsables de l'éducation de l'enfant à l'école au plan de traitement. Il est possible de faire beaucoup là-bas, étant donné le temps que les enfants et adolescents y passent et l'importance que la façon dont ils se développent



dans cet environnement va avoir sur leur capacité à créer des liens avec les autres, leur estime de soi, leur capacité de dépassement, leur motivation, etc. Si l'enfant ne se sent pas compris ou se sent délaissé à l'école, si l'école n'est pas capable de s'adapter aux besoins éducatifs de l'enfant et de l'accepter avec ses caractéristiques particulières, il est possible que le centre ne soit pas le plus adapté et que nous devions en chercher un autre plus adéquat à ce que nous considérons comme convenable pour notre enfant.

Les parents ne doivent pas se substituer aux professeurs, mais ils doivent faire en sorte que l'enfant reçoive un enseignement de la part de professeurs désireux de l'aider, désireux qu'il apprenne et qui adaptent leur manière d'enseigner et d'évaluer. Le père doit se ranger du côté de son enfant pour rechercher le milieu scolaire adéquat, où, entre autres, on ne s'acharne pas à identifier ce qu'il ne sait pas, mais où l'on sache évaluer ce qu'il sait, en lui accordant plus de temps si nécessaire ou en procédant à des modifications susceptibles de l'aider à être évalué de manière plus adéquate pour lui. Ensuite, le père pourra se ranger du côté de l'autorité quand l'enfant ne se comportera pas comme il se doit.

» FAVORISER LA COMMUNICATION ENTRE LES ADULTES IMPLIQUÉS DANS LE SOIN DE L'ENFANT (spécialiste-parents-école)

Le travail multidisciplinaire est essentiel pour aider l'enfant. Les pédiatres, les médecins de famille, les psychiatres, les psychologues, les thérapeutes, les professeurs, les moniteurs, les soignants, les assistantes, etc. Sans tomber dans les préjugés, la majorité des gens aura un problème ou un autre au cours de sa vie et la meilleure manière de ne pas stigmatiser ces enfants est de commencer à parler avec naturel de ce qui leur arrive.

» TRAITEMENT

Il existe des traitements dont l'efficacité est prouvée pour le traitement des symptômes du TDAH, qui sont conseillés, mais il existe de nombreux traitements qui n'ont pas encore été suffisamment étudiés.



Traitements non pharmacologiques. Il serait bénéfique pour la plupart des parents d'enfants hyperactifs de suivre une formation sur la modification du comportement, c'est-à-dire un apprentissage des adaptations des règles éducatives habituelles pour commencer à utiliser ces outils qui ont prouvé être plus utiles pour aider ces enfants (par exemple, comment réussir à les motiver, comment renforcer les comportements positifs malgré le fait qu'ils soient moins fréquents que les comportements négatifs, comment sanctionner de manière sélective les attitudes négatives pour modeler peu à peu leur comportement, etc.) Il faut reconnaître que les symptômes du trouble (TDAH) ne sont que quelques-uns des problèmes que ces enfants rencontrent ; parfois pas les plus importants. Ils présentent fréquemment des troubles émotionnels, de relation avec leurs parents, avec l'autorité ou leurs camarades, des problèmes d'adaptation, d'anxiété, etc. C'est pourquoi la plupart des interventions, comme la thérapie interpersonnelle, la thérapie par le jeu, la relaxation, les thérapies basées sur la musique ou l'art, même si elles ne constituent pas des traitements pour le TDAH, jouent un rôle fondamental dans l'aide à un développement positif de l'enfant présentant un TDAH. Il est important d'individualiser en chaque enfant et dans sa famille, selon leurs caractéristiques et besoins, les interventions qui peuvent s'avérer utiles pour eux et les y soutenir.

Traitements pharmacologiques. Les traitements pharmacologiques : méthylphénidate, sels d'amphétamine, atomoxétine, ont montré leur efficacité pour les symptômes du TDAH (hyperactivité, inattention et impulsivité) et sont utilisés dans les cas où un autre type d'intervention (éducative, comportementale/éducative) n'est pas suffisante pour que l'enfant fonctionne suffisamment bien au niveau auquel il le devrait (niveau social, personnel et académique). Sur le plan pharmacologique, il existe de nombreux autres traitements utilisés pour d'autres symptômes qui apparaissent parfois en association avec le TDAH (agressivité, impulsivité extrême, agitation) et qui produisent une grande souffrance et désadaptation.

Outre les traitements pharmacologiques, psychologiques et les interventions thérapeutiques qu'ils favorisent dans tous les cas, les parents, avec le soutien d'éducateurs et de médecins et thérapeutes, doivent chercher à promouvoir chez leurs enfants un mode de vie sain, intégrant une bonne alimentation, des heures de sommeil adaptées, un bon équilibre entre activités académiques plus cognitives et autres activités de formation créative et prosociale, des temps de loisirs, le développement de relations interpersonnelles, etc. Le développement global et équilibré de la personne compensera, dans la majorité des cas, les déficiences et difficultés dont le TDAH est à l'origine dans la vie des enfants.



» QUELQUES RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

- ~ Offrons-leur un mode de vie ordonné, en organisant leurs emplois du temps et en aménageant des périodes de distraction et d'exercice physique.
- ~ Créons des routines pour les activités qui leur plaisent moins.
- ~ Les devoirs doivent être divisés en courtes périodes, avec des intervalles de repos et un renforcement constant des acquis.
- ~ Définissons un temps limite à partir duquel nous serons tous libérés des devoirs scolaires.
- ~ Donnons-leur des guides pour qu'ils soient attentifs aux aspects essentiels de ce qu'ils sont en train de faire.
- ~ Pendant les moments de crise, ne laissons pas une situation de colère s'envenimer à l'extrême. Calmons la situation, puis, une fois la colère passée, réfléchissons.

- ~ Adaptons leur apprentissage à leurs capacités : structurons les devoirs, encourageons les activités dans lesquelles ils se détachent. Ne passons pas tout le temps à faire les choses qui leur sont les plus difficiles, sinon il ne restera pas de temps pour développer le reste des aspects de la vie.
- ~ Efforçons-nous de trouver sans cesse leurs vertus et évitons de juger continuellement leurs actes.
- ~ Complimentons-les en permanence pour ce qu'ils font bien, même s'il s'agit de quelque chose qui nous paraît insignifiant ou normal.
- ~ Évitions la critique permanente dans l'environnement familial.
- ~ Consacrions du temps (ne serait-ce que quelques minutes par jour) à partager une activité qui leur plaît avec les enfants. S'ils sont plus vieux, à parler de comment ils se sentent, de ce qu'ils pensent, de ce qui les inquiète, de ce qu'ils désirent, pendant un temps qui leur est.
- ~ Montrons-leur très clairement que nous nous inquiétons pour eux, que nous les aimons, que nous croyons en eux.
- ~ Renforçons le contact visuel lorsque nous communiquons avec eux, pour resserrer le lien et améliorer la qualité de la communication.
- ~ Nos normes doivent être peu nombreuses et claires. Parfois, les enfants ne les respectent pas, car ils ne les comprennent pas ou simplement parce qu'ils n'en ont pas connaissance.
- ~ Les ordres ou instructions doivent être directs, concis et clairs. Évitions qu'ils soient chargés d'émotions ou de chantage émotionnel (ces enfants sont généralement très sensibles et se perdent dans l'émotion implicite du message). Mieux vaut les donner d'un ton de voix neutre.

~ Ne leur prêtons pas attention lorsqu'ils nous interrompent et faisons en sorte de rendre évident le moment où ils sont autorisés à intervenir. Félicitons-les quand ils le font au bon moment.

~ Essayons d'ignorer leurs comportements négatifs, autant que possible.

~ Utilisons une phrase de manière routinière pour leur rappeler que ce qu'ils sont en train de faire ne nous plaît pas et que nous ne souhaitons pas aller plus loin : « Si tu continues à faire TELLE CHOSE... il y aura des conséquences. »

~ Renforçons les comportements plus positifs, notamment à l'aide d'un système de points et de prix. Reconnaissons les objectifs à court terme et récompensons les objectifs importants atteints à moyen terme, toujours un par un.

~ Précisons le comportement pour lequel nous les félicitons : étiquetons les félicitations.

~ Évitions d'utiliser le mot NON lorsque nous donnons des instructions, soyons créatifs pour proposer des énoncés positifs.

~ Évitions les punitions sauf en cas de situations limites, dans lesquelles leur comportement est intolérable et, dans ce cas, ne tombons pas dans la confrontation, en évitant l'implication émotionnelle dans le discours. Pour les petits enfants, utilisons le « temps d'exclusion », c'est-à-dire un temps où ils doivent rester sages sur une chaise ou dans un coin de la maison.

~ Pour leur communiquer quelque chose d'important, choisissons des moments auxquels ils sont réceptifs, de bonne humeur avec nous, etc., et non quand ils sont en colère et frustrés. Dans ces situations, il convient d'attendre un meilleur moment.

- ~ Transmettons-leur l'importance du comportement dans des lieux publics depuis tout petit.
- ~ Accordons-leur du temps... toujours raisonnablement... être parent est très important... investir du temps pour ses enfants s'accompagne habituellement de conséquences positives qui plaisent aux parents et aux enfants.
- ~ Demandons de l'aide à quelqu'un lorsque nous nous sentons dépassés. Ces enfants finissent par épuiser les parents et, parfois, une aide d'un membre de la famille, d'un ami ou d'un professionnel permet de se tranquilliser pour continuer à donner le meilleur de soi.
- ~ Analysons ce qui, au sein de notre famille, peut s'avérer peu sain et essayons de la modifier, « investir dans la promotion d'une vie saine est source de santé ».



Association
Elisabeth d'Ornano
pour le trouble du déficit de
l'attention et hyperactivité

Association Elisabeth d'Ornano
pour le trouble du déficit de l'attention et hyperactivité

www.elisabethornano.org

Illustrations d'Isabel Gómez



Association
Elisabeth d'Ornano
pour le trouble du déficit de
l'attention et hyperactivité

c/ Velázquez 3 planta 1 - 28001 Madrid

www.elisabethornano.org